

Winterdip? Meer grip op donkere dagen

Type

Lezing/workshop

Startdatum

16/11/2026

Locatie

6' Jagersstraat 4, 8890 Moorslede, Belgium (LDC Patria)

Door

Amanda Vanhooren

Camille Platteeuw

Praktische info

Datums

16 november 2026 - 14:00 - 15:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Mensen die merken dat de winter invloed heeft op hun energie, slaap of humeur.

Hulp bij

Depressie, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Voel je je in de winter soms minder energiek, minder gemotiveerd of sneller somber? Je bent niet alleen. Veel mensen merken dat de winter invloed heeft op hun energie, slaap of humeur.

Tijdens deze interactieve infosessie krijg je inzicht in de invloed van de winter op lichaam en geest. We bekijken hoe daglicht, slaap, beweging en sociale contacten een rol spelen, en wat je zelf kunt doen om je beter in je vel te voelen tijdens de donkere maanden.

Verwacht herkenbare voorbeelden, praktische handvatten en inspiratie om ook in de winter goed voor jezelf te zorgen. Praktisch, herkenbaar en meteen toepasbaar.

Contact en inschrijven

E-mailadres

amanda@praktijkvictoire.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/winterdip-meer-grip-op-donkere-dagen